

# Arts-Martiaux : Judo / Ju-jutsu / M.M.A. Pancrace / Goshin jutsu / Aïkido

Horaires dès le 2/09/2019 - info : 06.22.60.81.23. judo.ours@gmail.com / 1 cotisation pour toutes les activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Mini Baby-Judo</b> 4 / 6 ans	St-Sauveur 17h45 – 18h30		Bessens 17h45 - 18h45	Gauré 17h30 – 18h15	Grisolles 17h – 17h45	Grisolles 10h30-11h20
			Lavalette 18h - 19h.			
			Aucamville 82 18h. - 19h.			
<b>Baby-Judo</b> 7 / 8 ans	St. Sauveur 17h45 – 18h30	Grisolles 18h – 19h.	St. Sauveur 14h15-15h15	Gauré 17h30 – 18h15	Grisolles 18h. - 19h.	Grisolles 10h30-11h20
	Grisolles 18h. - 19h.		Grisolles 16h30 - 17h30			
	Gauré 18h. - 19h.		Bessens 17h45 - 18h45	St. Sauveur 17h45 – 18h30	St. Sauveur 18h. - 19h.	
	Pompignan 18h. - 19h15		Lavalette 18h. – 19h.			
			Aucamville 82 18h. - 19h.			
<b>Judo Enfant</b> 8 / 12 ans	St. Sauveur 18h30-19h40	Grisolles 18h – 19h.	St. Sauveur 14h15-15h15	Gauré 18h15 – 19h15	St. Sauveur 18h. - 19h.	Grisolles 11h20-12h20
	Grisolles 18h. - 19h.		Grisolles 17h45 - 18h45			
	Gauré 18h. - 19h.		Bessens 18h45 – 19h45	St. Sauveur 18h30– 19h30	Grisolles 18h. - 19h.	
	Pompignan 18h15 – 19h30		Lavalette 18h. – 19h.			
			Aucamville 82 19h. - 20h.			
<b>Judo Ados - Adultes</b>	St. Sauveur 18h30-19h40	Grisolles Ceintures Bleues à noires <b>Compétition</b> 19h15 - 20h30	Grisolles 18h50 – 20h.	Toulouse Maison du judo <b>Compétition</b> 19h30 – 21h.	Grisolles <b>Compétition</b> 19h15 – 20h30	Grisolles Prépa Physique avec un préparateur spécialisé (selon planning)
	Grisolles <i>compét. Perfectionnement individualisé</i> 20h. - 21h15					
	Gauré 19h. – 20h15			Aucamville <i>Loisirs</i> 19h. - 20h.	St-Sauveur 18h30 – 19h30	Grisolles <i>Perfectionnement Compétition</i> 20h30 - 21h.
	Pompignan 18h15 – 19h30			Gauré 19h15-20h1		Dimanche à Grisolles 10h-12h. Katas (selon planning)
<b>Judo FAMILLE</b>  Cours spéciaux ou les parents peuvent accompagner leurs enfants  Tarif préférentiel parents 100€ l'année	St. Sauveur 18h30 – 19h40		St. Sauveur 14h15-15h15	Gauré 19h15 – 20h15	Grisolles 17h.-17h45	Grisolles 11h20-12h20
	Grisolles 18h. - 19h.		Grisolles 17h45 - 18h45			
	Gauré 19h. – 20h15		Bessens 18h45 – 19h45	St. Sauveur 18h30– 19h30	St. Sauveur 18h.– 19h.	
	Pompignan 18h15 – 19h30		Lavalette 18h. – 19h.			
			Aucamville 82 19h. - 20h.			
<b>ARTS MARTIAUX</b>	Gauré ju-jutsu 19h45-20h15		M.M.A. Grisolles 20h-21h15	Saint-Sauveur Ju-jutsu 19h30 – 20h30	M.M.A. St- Sauveur 20h-21h15	Grisolles Aïkido 14h-15h.
	Goshinkai Ju-jutsu Pompignan 20h. - 21h15					